

3 CERCALABELLEZZAVERA buone notizie

SALE & ZUCCHERO? SPOSTALI IN BAGNO

sale

Il sale che aggiungiamo ai piatti per esaltarne il sapore è cloruro di sodio. Ed è meglio ridurlo, come da sempre consiglia *Wellness*, perché può causare problemi di salute, come l'ipertensione (vedi l'articolo a pagina 79). Non solo, crea danni anche alla bellezza della pelle. «Tropo sodio a tavola può provocare ristagno di acqua nei tessuti, impedendo il corretto scambio di liquidi tra la cellula e l'esterno» spiega Magda Belmontesi, dermatologa. «Così, peggiora la circolazione e inizia la ritenzione idrica che può dare vita a gonfiori e cellulite». A tavola meglio usarlo poco, dunque. Però, spostatelo dalla cucina al bagno. Il sale, infatti, è un ingrediente molto efficace per la bellezza, se usato direttamente sulla pelle. Vi siete mai chieste perché, in estate, dopo aver fatto il bagno in mare, apparite più toniche? È merito della salsedine, ovvero di quel meraviglioso mix di minerali e oligoelementi che esfoliano l'epidermide, agiscono contro i ristagni di liquidi e drenano acqua dai tessuti. «Integrale o iodato, sciolto nell'acqua del bagno, il sale richiama i liquidi in eccesso e ha un effetto anticellulite, per un processo chimico che si chiama osmosi. Inoltre, sia grosso sia fino, può essere utilizzato per lo scrub di viso e corpo, per eliminare le cellule morte e riattivare il turn over cellulare» dice

l'esperta. Potete usare anche quello marino integrale o rosa dell'Himalaya. «Entrambi contengono le giuste quantità di sodio, ma sono anche ricchi di minerali e oligoelementi, come lo iodio, il selenio e lo zinco, preziosi per l'organismo e per la salute di pelle, unghie e capelli» sottolinea la dermatologa. Ma il più apprezzato in campo estetico (e usato anche in tante Spa) è il sale del Mar Morto, dove la concentrazione di sali nell'acqua è circa 10 volte più elevata di quella presente negli oceani. Ricchissimo di minerali, in particolare di magnesio e potassio, questo sale rilassa, drena e disinfiamma. Inoltre, regola il metabolismo del calcio, altro minerale essenziale per il metabolismo delle cellule. È l'ideale da sciogliere nell'acqua della vasca per sgonfiare le gambe e per rimodellare la silhouette. <



La modella russa Irina Shayk, 26 anni, ha svelato che la sua pelle vellutata è merito di uno scrub che prepara lei stessa con il miele e il sale marino. Dolce e un po' salato...

I PRODOTTI INTELLIGENTI E "SALATI"



1. Per rigenerare le articolazioni e i muscoli, massaggiate la Crema Attiva con sali del Mar Morto, olio di jojoba ed estratto di calendula (Just, 18 euro).
2. Un esfoliante con ben 90 tipi di sali marini in grani di varie misure, oli essenziali energizzanti, oli vegetali e acqua di mare ricca di oligoelementi: strofinato sulla pelle, la leviga e la illumina (Talasso-Scrub di Collistar, 45,50 euro).
3. Emolliente, rinfrescante e mineralizzante, il Sale del Mar Morto da bagno purifica e aiuta a eliminare le tossine (Flora, 23,50 euro 1 Kg, con il sacchetto dosatore da 200 g).

Oh, finalmente qualcuno ci dice di non buttare via i nostri peccatucci di gola. L'idea wellness? Usare gli ingredienti "nemici", invece che a tavola, nei cosmetici. Lo sapevamo noi che avevano delle virtù...

di Paola Oriunno

Scrub fai-da-te

Mescolate una tazza di sale marino integrale grosso (se è troppo "grosso", macinatelo un po') con 3 cucchiaini di olio di jojoba o di mandorle dolci e 5 gocce di olio essenziale di lavanda o di rosmarino. Strofinare il composto sul corpo asciutto, per 5 minuti. Poi, risciacquate sotto la doccia.

Non serve idratare: la pelle sarà morbida e luminosa.



LA LINEA "ANTICARAMELLO"



Nome: Correctionist. Segni particolari: è una linea di creme studiata apposta per contrastare la glicazione che è tra le principali cause dell'invecchiamento (vedi articolo qui sotto). Merito dell'estratto di Manilkara multinervis, una pianta tropicale, ricca di tannini e flavonoidi (di Korff, da 40 euro l'una).

zucchero

● Anche lo zucchero, che non ha nessuna proprietà nutrizionale, è ormai considerato dannoso per la salute (fa ingrassare e causa molti altri disturbi) e per la bellezza. «Un eccesso di glucosio e fruttosio nel sangue, infatti, provoca la glicazione, processo fisiologico che è tra le principali cause d'invecchiamento» spiega Magda Belmontesi. «Lo zucchero trasportato nel sangue reagisce con il collagene e l'elastina (le fibre del derma che danno sostegno alla pelle), alterandone la struttura. In pratica, queste fibre si "caramellizzano", diventando più rigide e fragili. Così, la pelle perde progressivamente elasticità e tono e il processo di invecchiamento accelera. Per contrastarlo, oltre a evitarlo a tavola, si possono utilizzare creme di ultima generazione che hanno proprietà antiglicazione e che contengono principi attivi, per esempio la

carnosina, che agiscono come "esca" per lo zucchero, impedendogli di danneggiare le fibre del derma». Proprio come il sale, inoltre, quando viene usato sulla pelle, lo zucchero è un valido alleato. Quello di canna o il miele, contengono sali minerali, come potassio e magnesio, e vitamine antiossidanti, perciò sono efficaci per contrastare i segni del tempo. «Il miele è ingrediente di tantissimi cosmetici. Per esempio, aiuta a ristrutturare le labbra screpolate e ha proprietà umettanti, cioè trattiene l'acqua superficiale, favorendo l'idratazione» spiega l'esperta. Altri zuccheri "cosmetici" molto efficaci sono il trealosio e il ramnosio. Il primo, estratto da microorganismi viventi nei deserti, abituati a sopravvivere alla lunga carenza d'acqua perché capaci di immagazzinarla nelle cellule, è l'ingrediente di prodotti antiseccchezza: protegge dalla disidratazione, dall'esposizione ai raggi solari e dall'invecchiamento. Il ramnosio, invece, è uno zucchero estratto dall'uncaria, arbusto della foresta amazzonica, che, come si è scoperto di recente, è in grado di moltiplicare, riparare e proteggere i fibroblasti, le "cellule" che producono elastina e collagene e le cui funzioni si alterano con il passar del tempo. ◀

I PRODOTTI RIPARATORI E "DOLCI"

1. Con questo bagnoschiuma farete un tuffo nella natura: contiene canna da zucchero, semi di cacao e fiori di sambuco, emollienti e tonificanti, e tensioattivi vegetali delicati che non seccano la pelle. E, poi, che profumo delizioso... (Dolcelisir di L'Erbolario, 9,50 euro). 2. Un siero effetto lifting che, alle proprietà idratanti dell'acido ialuronico, abbina quelle anti-tetà del ramnosio, in alta concentrazione al 10%, e quelle lenitive dell'acqua termale di Vichy (Liftactiv di Vichy, 39,90 euro 50 ml). 3. Questa mousse, detergente e illuminante, contiene estratti di litchi e di aloe e trealosio, uno zucchero idratante (Collistar, 20,90 euro).



Magda Belmontesi
dermatologa

Pagliardini associati 2, SGP